

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2019/2020

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu kształcenia

WYCHOWANIE FIZYCZNE

2. Nazwa jednostki prowadzącej moduł Zakład Informatyki

3. Grupa treści kształcenia -

4. Typ przedmiotu obowiązkowy

5. Poziom studiów Stopnia I

6. Liczba punktów ECTS 0

7. Poziom przedmiotu Podstawowy

8. Rok studiów, semestr I rok, semestr I – zimowy; semestr II- letni

9. Liczba godzin w semestrze

Wyk.	Ćw.	L*	Prj.Pbn.	Zp.	Pr.

30

10. Język wykładowy polski

11. Wykładowca (wykładowcy)

mgr Waldemar Chwedoruk

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

12. Wymagania wstępne

1) Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej

2)

13. Cele przedmiotu

C1. Zapoznanie studentów z podstawowymi zasadami bhp podczas zajęć ruchowych indywidualnych i grupowych

C2. Zapoznanie studentów z różnymi formami aktywności fizycznej

C3. Ukształtowanie postawy świadomego uczestnictwa w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnej w czasie studiów oraz po zakończeniu edukacji dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego.

14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

Student, który zaliczył przedmiot:

odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się

UMIEJĘTNOŚCI

EU01 potrafi zastosować zasady bezpieczeństwa

Posiada umiejętności ruchowe i organizacyjne z zakresu wybranych form aktywności fizycznej.

KOMPETENCJE

EU02 Potrafi bezpiecznie zorganizować zajęcia sport.-rekreacyjne dla siebie i innych

Jest zdolny do kształtowania sprawności fizycznej niezbędnej do pełnienia ról w sferze zawodowej i społecznej.

15. Treści programowe

Forma zajęć - ćwiczenia

Zajęcia z wychowania fizycznego obejmują różne formy aktywności fizycznej z uwzględnieniem metodyki poszczególnych dyscyplin sportu. Program zajęć obejmuje:

- 1) atletykę terenową – marszobiegi, marsz z kijami Nordic Walking
- 2) gry zespołowe – siatkówkę, koszykówkę, piłkę nożną, piłkę ręczną
- 3) fitness, ćwiczenia siłowe – ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kształtujące prawidłową postawę
- 4) gry i zabawy rekreacyjne
- 5) tenis stołowy

16. Narzędzia/metody dydaktyczne

1. Pokaz i objaśnienie

2. Metoda naśladowcza ścisła, zadaniowa, programowego uczenia się, bezpośredniej celowości ruchu

17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Aktywny udział w zajęciach	
F2. Przygotowanie i przeprowadzenie wcześniej wskazanych fragmentów zajęć	
F3. Obecność na zajęciach	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	60
Przygotowanie się do zajęć i kolokwium	
Przygotowanie projektu	
Przygotowanie do egzaminu	
SUMA	60
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	0
DLA PRZEDMIOTU	
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1.	Sieniek Cz. Terenowe gry i zabawy o charakterze ogólnorozwojowym. Kształtowanie sprawności psychomotorycznej. Helvetika
2.	Trzeźniowski R. Gry i zabawy ruchowe: podręcznik przeznaczony dla nauczycieli, wychowawców i instruktorów. Warszawa Sport i turystyka 1989.
3.	Barański T. Technika i metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń gimnastycznych. Warszawa 1985.
4.	Bondarewicz M. forma zabawowa w nauczaniu sportowych gier zespołowych. Warszawa 1983.
Literatura uzupełniająca:	
1.	Broich J. zabawy na świeżym powietrzu. Kielce Jedność, 2001.
2.	Marciniak J. zbiór ćwiczeń korekcyjnych i gibkościowych. Warszawa 1998.
3.	Kasperczyk T. Poradnik ćwiczeń korekcyjnych. Kraków 1996
20. Formy oceny - szczegóły	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną w semestrze I i II. Składowymi oceny są: aktywność i zaangażowanie podczas zajęć, ocena z prowadzonej części zajęć. Obecność na wszystkich zajęciach jest dodatkowym atutem podczas wystawienia oceny końcowej na semestr.	
21. Inne przydatne informacje o przedmiocie	
1.	Szczegółowych informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2.	Zajęcia odbywają się w hali sportowej, siłowni, Sali fitness i terenach zielonych przy Uczelni
3.	Zajęcia odbywają się zgodnie z aktualnym planem zajęć
4.	Terminy konsultacji zamieszczone są na stronie internetowej uczelni oraz w gablocie SWFiS w budynku Hali Sportowej

*L – laboratorium(w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

** Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia oraz konsultacje